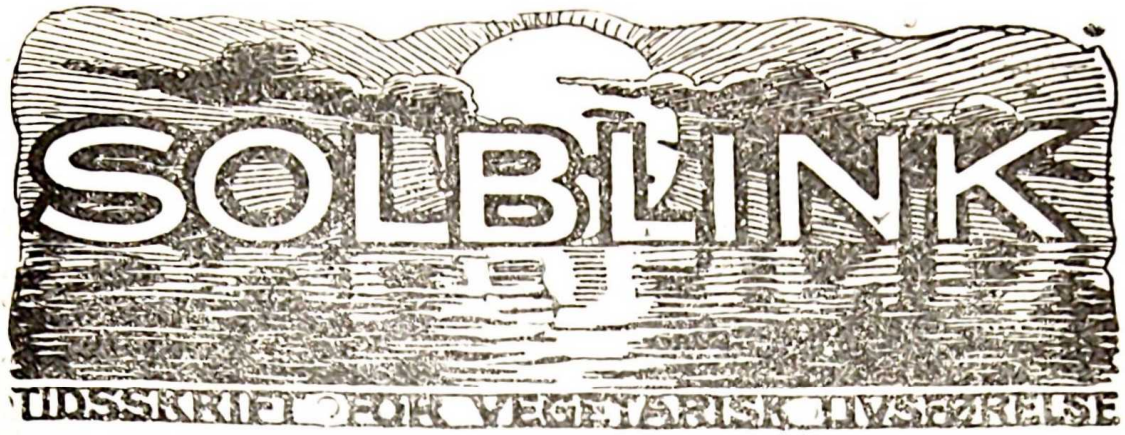


Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse,
Tlf. Damsø 127. Postkonto 282,
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

15. Aargang	15. Maj 1921	Nr. 5

Indhold: Vegetarisk Levevis. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. Møder og lign. — Annoncer.

Vegetarisk Levevis.

Indledning til et Foredrag mod Vivisektionen af Læge *Regine Grønberg-Petersen.*

En Vegetar maa stille saa store Krav til sig selv, og han eller hun har saadanne Fordringer at honorere, at det kun kan blive meget faa — om overhovedet nogen — der endnu har gjort sig fortjent til denne Hæderstitel.

Thi for at være Vegetar hører der jo *betydeligt meget mere* end blot dette: ikke at spise Kød (og undertiden hører man, at der endogsaa gøres den indskrænkende Tilføjelse, at „ude spiser man det selvfølgelig").

Og man *kan* ikke være „Vegetar med Fisk" eller „Vegetar med Mælk, Fløde, Smør, Ost, Æg" eller „Vegetar med Kaffe, The, Cacao, Chokolade", (Alkohol og Tobak ligger jo udenfor det muliges Grænse), ja, ikke en Gang Vegetar med *alle* Slags Grønsager, Kornsorter og Bælgfrugter.

Nej, for at være Vegetar kræves der noget helt andet. Thi Vegetarismen er jo nemlig en baade dybtgaaende og vidtfavnende Livsanskuelse, som bygger paa den Overbevisning, at det er af den højeste Betydning, at Mennesker lever deres Liv saaledes, at de *bevidst* opfylder de Livsbetingelser, som er givet dem fra Naturens Haand, thi kun derved kan alle Livsprocesser udfolde sig i al deres Kraft og Skønhed, og det ikke blot de legemlige Livsprocesser, men, og i ikke mindre Grad, de aandelige. Thi at sørge for, at *Legemets* Processer foregaar normalt, er jo kun at tilvejebringe det *nødvendige Grundlag* for, at Menneske*aanden* kan faa det bedst mulige Instrument, hvorpaa den kan spille *sin* skønne Symphoni. Men skal den kunne det, da maa Menneskene — for at bruge et meget smukt og malende Udtryk af den franske Mester, Romain Rolland: *lytte til den gode Guds Musik* — og det vil i dette Tilfælde sige: *søge at forstaa og følge Naturens Love*, saaledes som vi fornemmer dem baade ved Hjælp af vor Intelligens og ikke mindst ved Hjælp af vor Samvittighed, og vi har en Samvittighed baade for, hvad der er det rette for vort Legeme og for vor Sjæl.

Hvad nu Ernæringen angaar, er de ideelle Vegetarer Mennesker, der tager den Føde til sig, hvorpaa de naturligt er indstillede, d. v. s den Føde, som rent umiddelbart, blot ved Brugen af Sanserne, tiltaler dem, og uden at der er foretaget nogetsomhelst Hokuspokus med disse Fødemidler, hvad enten det nu er ved Hjælp af andre Stoffer, som skal dække den oprindelige mindre gode Smag, eller det er ved Ildens paa saa mange Maader fuldstændig metamorphoserende Indvirkning, hvorved de oprindelige Fødemidler, som i utilberedt Tilstand vilde være Mennesker enten modbydelige eller mindre tillokkende, nu præsenteres som saare tiltrækkende.

Mennesker tror, at de paa denne Maade — ved Kogekunsten — har udvist et uhyre Snille og megen Intelligens, og saa har de — ganske molboagtigt — blot narret deres egne sunde naturlige Ernæringsinstinkter for hvilken Føde deres Organisme behøver, saa at de kan opnaa den største legemlige og sjælelige Energi. Og den Føde, hvortil Mennesket i Følge sin anatomiske og fysiologiske Bygning er henvist, og tillige den Føde, som med mindst Kraftbrug for Legemet ernærer dette bedst, udgøres af de umiddelbart spiselige *Frugter*, de fede, de søde og de syrlige. *De* opfylder de Betingelser, der maa stilles til en Føde, som skal give et rent og ernæringsdygtigt Blod, en Føde, som efterlader de færreste Affaldsprodukter i Legemet, saa der altsaa lægges Beslag paa mindre Nervekraft for at faa disse fjernede, og saa at Stofskiftet derved kan foregaa med færrest mulige Hæmninger og Forstyrrelser. Men fra denne naturlige Ernæring har Mennesker fiernet sig længst muligt, ja, de har virkelig kastet sig over Dyrene, har gjort sig selv til Rovdyr og Aadselædere. Saa betegner *Lactovegetarismen* den Ernæring, som er en Blanding af Vegetabilier og de animalske Produkter, Mælk, Fløde, Ost, Smør, Æg, et betydeligt Fremskridt. Men det *er* jo blot et — ganske vist nødvendigt — Mellemstandpunkt, og *maa* og *skal* ikke være mere end *et Overgangsstadium* til den virkelig vegetariske Føde, *Frugtføden.*

Det overrasker derfor altid, naar det af Fortalere for Vegetarisme hævdes, at „man ikke tror", at lidt Kød af og til skader. Det er baade en — i snævrere Betydning — *uvidenskabelig* og en *uvegetarisk* Tale. Thi da Mennesket *ikke* af Naturen er skabt som Rovdyr, men som *Frugtæder,* er det *naturvidenskabeligt* en Brøler at tolerere Kødet, og da det altsaa er en *naturstridig* Føde, er det tillige *uvegetarisk* ikke pure at forkaste det Thi med Hensyn til Vegetarismen gælder det ikke mere om, hvad man *kan tillade sig* (af disse Friheder resulterer der altid mere eller mindre ubehagelige Følger), men om, hvad man *maa* og *skal.*

Og det forbavser, naar Ordet *Frugt* næsten kun lige akkurat nævnes i en saadan Vegetars Foredrag, medens derimod stadig Lactovegetarismen proklameres som Vegetarisme. — En Vegetar drikker og spiser naturligvis aldrig uden ved Tørst og Sult. Atter her er han eller hun (man kan af Sproget mærke, hvem der hidtil har ført det store Ord), atter her er Vegetaren i Modsætning til Flertallet, der drikker Alkohol, Kaffe, The, Cacao, Chokolade paa bedste Beskub, som Stimulans, ikke af Tørst, og som endvidere spiser, enten fordi det nu en Gang er den vilkaarligt fastsatte Spisetid eller „for Selskabs Skyld" eller af andre ganske uvedkommende og uvegetariske Grunde. Resultatet bliver en ubetimelig Stofoptagen, hvorpaa Organismen aldeles ikke er forberedt og tilmed en Optagen af Stoffer, der er af den Art, at de giver Organerne et anstrengende Arbejde og virker svækkende paa dem.

Og en Vegetar tygger naturligvis sin Mad excellent, saa han alene af den Grund har sine Tænder i den mest glimrende Forfatning. Der er ikke Tale om Ansamling af Tandsten, aldrig Tandkaries, derfor har han aldrig Tandsmerter eller skal gennemgaa smertefulde Plomberinger, og Tandlægen erklærer, at Tænderne bliver stærkere og stærkere Aar for Aar.

En Vegetar tager dagligt sit Lys-Luftbad og sit Solbad, om det er ham muligt. Straks under Luftbadet tager han en Afvaskning med stuekoldt Vand med efterfølgende Frottering. Derpaa røres alle Legemets Muskler. Og Kvinderne benytter sig herved af den udmærkede Mensendreckske Kvindegymnastik. Det er selvfølgelig irrationelt for Kvinder at gøre Mandsgymnastik. Der er en saadan Grundforskel i den mandlige og kvindelige Bygning, at deres Legemer ikke *kan* uddannes efter de samme Regler.

Luftbadet afsluttes endelig med gode Aandedrætsøvelser. Ved disse skiller man sig bl. a. paa en grundigere Maade, end det sker ved den sædvanlige overfladiske Aanding, af med Kulsyregiften, og hele Stofskiftet fremmes. Thi at fjærne og afvise fra Legemet, det være sig enten de Selvgifte, Organismen selv frembringer, eller vegetabilske og animalske Gifte, som Alkohol, Tobak, Giftmediciner, Sera og Vacciner, er en uafviselig Pligt for en Vegetar.

Til en god Hudpleje hører en hensigtsmæssig Paaklædning af Stoffer, som ved deres Porøsitet og ved den bekvemme Maade, hvorpaa de omgiver

Legemet, tillader den bedst mulige Ventilation mellem Hud og Luft. Jeg vil ganske en passant minde Dem om de værste Udslag af det kvindelige Vanvid: de høje Hæle, det spidse, smalle Fodtøj, Korsettet, Pelskraverne og alt det andet tunge Pelsværk, de slæber om med, og som ødelægger en naturlig Hudreaktion.

Af største Betydning er en sund Bolig, jevnt gode sociale Livsforhold og et Arbejde, der stemmer med ens naturlige Anlæg.

Der er saaledes mange samvirkende ogsaa ydre Forhold, som kan hæmme eller fremme en vegetarisk Stræben.

Men fremfor alt gælder det for en Vegetar at arbejde paa at føre Udviklingen fremad først og fremmest i sig selv, saa han kan blive en virkelig Personlighed. Og han vil efterhaanden gøre den vidunderlige Opdagelse, at — hvis han følger de naturlige Love, der gælder for den sunde legemlige Udvikling, og de, der gælder for den sunde aandelige — da er de to Magter, der med det bibelske Udtryk kaldes „Kød og Aand", ikke hinandens Fjender, men gode Arbejdsfæller i hans Stræben efter at blive et gennemharmonisk Menneske, et Menneske, som altid er i Overensstemmelse med sig selv, som taler og handler sandt.

Spredt og samlet.

Sommerferiekolonien paa Heden. Som tidligere meddelt oprettes der i Aar en vegetarisk Feriekoloni paa Ejendommen „Friheden" ved Fasterholt St. Det er en i den vegetariske Bevægelses Historie ret enestaaende Begivenhed, idet det er Begyndelsen til en selverhvervende Institution, hvis Udgifter afholdes af de i Foretagendet direkte interesserede, nemlig Feriegæsterne, hvilket vil sige, at da der absolut ingen er, der skal tjene paa Feriekolonien, vil Prisen for Ophold blive den mindst mulige — i Modsætning til almindelige Sommerpensionater, hvor Prisen helst skal være den størst mulige.

Medlemmer af Vegetarisk Forening med Paarørende og Venner, der vil tilbringe deres Ferie paa en for de fleste ukendt Maade, i Omgivelser, hvis storslaaede Pragt og Poesi vore mest berømte Digtere har besunget, bedes sende Forespørgsel snarest mulig med Opgivelse af Tid for Ferieopholdets Paabegyndelse.

Det er et Foretagende, som enhver Vegetar bør give sin Støtte, særlig fordi der her i Landet er saa forsvindende lidt, Vegetarerne har at samles om og interessere sig for som Vegetarer.

Breve sendes til: *Feriekolonien „Friheden" pr. Fasterholt St.* eller til undertegnede.

Wilh. Date,
Sct. Annægade 47,
København C.

Hvad man ikke kan være bekendt. Man kan ikke være bekendt at returnere de nu udsendte Opkrævninger (naar de da ikke paa Vejen krydser en indsendt Anvisning), og vi skal lige forklare hvorfor. I de sidste Nr. af Bladet har vi anmodet om Indsendelse af Kontingentet og bebudet Udsendelse af Opkrævninger. Nu ved enhver, at det at udsende saadanne Opkrævninger ikke alene koster Arbejde, men ogsaa Porto. Velanstændigheden kræver da, at hvis man har i Sinde at undlade at betale sit Kontingent, at man da meddeler det i Forvejen. Det er simpelthen en Uhøflighed mod os at returnere Opkr. nu, og en Uhøflighed, der er ret kostbar for os. Lovene fordrer Udmeldelse for et følgende Aar inden 15. Decbr. Dette er ikke urimeligt, da Solblink til Nytaar anmeldes til Medlemmerne for hele Aaret og betales af os forud. Hvert Nr. koster os saa endvidere en Del at udsende. Dertil kommer Porto og Udgift til Tryksager (og Arbejdet) først ved Udsendelse af Indbetalingskort, dernæst ved Udsendelse af Opkrævning. D. v. s. at hver returneret Opkrævning i Øjeblikket repræsenterer et direkte Tab for udlagt Porto etc. paa ca. 1,25 Kr. Det er dette, vi finder er urimeligt, ja egentlig en Haan mod os, der har Arbejdet med Ledelsen. Det er en frivillig Sag at være Medlem, men man maa melde sig ud i Tide og ellers tage Konsekvenserne. Det vejer maaske ikke tungt, naar vi hævder, vi har en juridisk Ret til Kontingentet. De Læsere, der har returneret Opkrævningen, bedes da føle det som en moralsk Pligt straks at sende os Beløbet. — Penge er en Uting, det ved vi, men som Forholdene er, skal vi bruge dem. Foreningen har ikke for mange. Det gør det ikke bedre, naar Medlemmer gaar med Gæld til os.

Aarsmødet finder i Aar Sted i Svendborg, sandsynligvis Søndag d. 7. Aug.

Vi minder om Lovenes § 12: „Forslag, der ønskes behandlet paa Aarsmødet, maa indgives til Hovedbestyrelsens Formand inden 1. Juni." — Nærmere i de følgende Nr.

Ny Formand. Af forskellige Grunde vilde jeg gerne fratræde som Formand til Sommer (Oplysningskontoret og Solblink kan jeg godt beholde samt en Plads i Bestyrelsen). Jeg erkender, at jeg kun har været administrativ Leder af Foreningen (men jeg har heller ikke lovet mere). Jeg forstaar godt deres Misfornøjelse, der savner en virkelig vegetarisk Formand. Jeg har søgt ham længe. Ærede Medlemmer bedes venligst se sig om efter en ny Mand — eller Kvinde. Det skulde gerne være en god Vegetar, helst med lidt Autoritet eller et godt Navn, initiativrig, praktisk anlagt og med Lyst til at gaa paa. — Det gør for Resten intet, om man finder et Par Stykker, da der er Medlemmer af Bestyrelsen, der gerne vil forsvinde. — Hvem melder sig?

Oluf Egerod.

Medarbejdere søges. Er der ikke nogle af vore Læsere, der har Evne og Lyst til at gennemlæse og uddrage korte Notitser af udenlandske vegetariske Blade, især hollandske, franske og spanske. Henvendelse til Redaktionen.

Den nordiske Vegetarkongres i Uleåborg, Finland, 17—19 Juni. Vi henviser til forrige Nr. Anmeldelse sker til Fru Anna Kurimo, Uleåborg, inden 1. Juni. Af Hensyn til Pasforholdene maa man imidlertid bestemme sig straks.

Gaver. Siden sidste Opgørelse har vi med Tak modtaget flg. Gaver: Elise Mogensen 1,00, Fru Elvi 2,00, Ing. Lauritzen 1,00, Lærer Vald. Bloch 2,00, A. Schneekloth 3,00, L. V. Sørensen 3,00, Just Andersen 1,00, Bogb. Mar. Andersen 10,00, Tjener Andersen, Aarhus, 5,00, Rosa Kristensen 1,00, Ellen Rimestad 4,00, Fabr. Viking 5,00, Jac. Schmidt 4,00, Red. Vald. Hermansen 3,00, Morten Jensen 3,00, Tømrer Esbensen 2,00, Fru Raae 1.00.

Uddannelsesfondet: Ing. Seegelke 10,00, Bogb. Mar. Andersen 25,00.

Børnehjemsfondet: Ing. Seegelke 10,00.

Foredragstourne. Vi henleder Opmærksomheden paa Hr. *Vodders* paatænkte Foredragsrejse med Foredraget „Fattigdommens Afskaffelse". Se under „Fra Arbejdsmarken".

Foreningen mod Vivisektion er, som tidligere omtalt, nu dannet. Formaalet er at arbejde hen til, at alle videnskabelige Forsøg paa levende Dyr (al Vivisektion) snarest opgives. Kontingentet er 2 Kr. aarlig. Indmeldelse hos Kassereren Hr. Trafikkontrolør *Larsen,* Gl. Kongevej 93 [1]. Kbhvn. V. *F—J.*

Om Vivisektion hedder et Foredrag, som er bleven trykt og udsendt. Det er Frk. Dr. Grønberg-Petersen, der her paany — i Anledning af Dannelsen af „Foreningen mod Vivisektion" — fremfører de mange afgørende Grunde, som maner til Kamp mod det videnskabelige Dyrplageri. Med Rette gøres opmærksom paa, at det intet som helst har med *Lægevirke* at gøre at udtænke Midler og Methoder til at gøre baade Dyr og Mennesker syge; der maa derfor gøres alt muligt for at rive det Bind bort, som for Videnskabsmanden skjuler hans egen Grusomhed, hans manglende Retssans og det falske i hans Forsken.

Skriftet faas for 60 Øre + Porto fra Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. *F—J.*

„Vor Have" hedder en ny „Havebog" af Overgartner Brandt Klixbüll (Steen Hasselbalchs Forlag). Den indeholder mange gode og nyttige Anvisninger for Haveelskere; alt er klart og letfatteligt skrevet; men naturligvis ud fra den traditionelle Opfattelse af Havebrug. *F—J.*

Alkoholspørgsmaalet. Den Forening, der saa kønt kalder sig Den personlige Friheds Værn, skønt Navnet i Sandhedens Interesse burde være Alkoholkapitalens Værn, har igen udsendt et Par Piecer — den har jo Raad nok til det. Den ene hedder „Sporene skræmmer". Den taler om Forbud i Norge og Sverige og korser sig over, at der alligevel drikkes der. Men der *er ikke* Forbud i Norge og Sverige. Adgangen til Alkohol er ikke saa let som her, og der drikkes derfor mindre end her. Det er det, der er det gale ved det for Frihedsværnerne, og derfor vender de Sagen paa Hovedet. Der tales ogsaa om Finland saavel som om U. S. A., der omtales i Piecen „Skal vi følge Amerikas Eksempel". I disse to Lande er der et nyligt indført Forbud, men de gamle Lagre er ikke udtømt, og der smugles fra Grænselandene. Men da der ikke drikkes saa meget som før, er de skadelige Følger af Alkohol-

nydelsen langt mindre end før. Dette skæpper mindre i Alkoholkapitalisternes Kasse, og derfor fremstilles det som noget saa rædselsfuldt, at der drikkes — det man gerne vilde have alle gjorde til Overmaal. Overgangstiden er svær p. Gr. af Alkoholkapitalens Samvittighedsløshed. Derfor bør Loven vel holdes alligevel! Og alle *gode* Borgere vender sig mod det skamløse Hykleri, der skjuler sig under det fine Navn.

Dr. Mc Cormac skriver i „Western Medicine", at Børn, som let bliver forkølede, spiser for meget særlig af Kulhydrater og Fedtstoffer. Han foreslaar at give dem lidt eller intet Sukker i skummet Mælk og meget lidt Kød. Et varmt Bad, efterfulgt af kold Afgnidning og Frottering daglig. Maven maa holdes i Orden, og Børnene bør have rigelig frisk Luft Dag og Nat.

Yogi Zilads.

Hvis vi ikke sørger for at være saa meget som muligt i Lyset og Solskinnet, bliver vi sygelige og svagelige. I Hospitaler har man for længe siden gjort den lagttagelse, at Helbredelsen sker hurtigere i de Sale, hvor Sollyset naar ind i.

(Vegetarianen, ved *H. R.*)

Grønsager bliver bedst møre og mest letfordøjelige, naar man lader dem staa i Blød i 24 Timer, derpaa koger dem ved sagte Ild i det samme Vand, de har staaet i Blød i, tilsat med lidt Citronskal. (Efter O Vegetariano ved *A. M.*)

Fra Arbejdsmarken.

Fattigdommens Afskaffelse havde Herr Sløjdskolelærer *Vodder* kaldt sit Foredrag i D. v. F. d. 4/4. Det var et varmtfølt Indlæg for Arbejdets Velsignelse og for gennem Sløjden allerede i Skoleaarene at vække Kærlighed og Interesse for det gode Arbejdes Nytte; men for at Fattigdommen kan afskaffes, maa Arbejdet kædes sammen med vegetarisk Levevis, saa vil Maalet kunne naaes.

Herr Vodder agter i Begyndelsen af August Maaned at rejse ud i Landet og holde sit Foredrag, og ønsker gærne Hjælp fra Meningsfæller til Fremskaffelse af Lokale, Bekendtgørelse, Samarbejde med andre Foreninger o. s. v. Foredraget er gratis. *F—l.*

Dr. Frk. *Grønberg-Petersens* Foredrag i Københavns Afd. d. 18/4 havde samlet usædvanlig mange Tilhørere. Salen var overfyldt og en Del maatte gaa, fordi de ikke formaaede at trænge sig ind. Den første Del af Foredraget findes omstaaende som ledende Artikel. Den sidste Del var et belærende Indlæg i Spørgsmaalet: Vivisektion. Se herom den andetsteds omtalte Piece. En langvarig Diskussion paafulgte. Mødet blev særdeles vellykket.

Diskussionsmødet 2. ds. indledes af *Oluf Egerod*, der gav en kort Oversigt over det vegetariske Spørgsmaal. Hr. E. mente, at den, der af ærlig Vilje bestræbte sig for at komme den naturlige Levevis saa nær som muligt, kunde kaldes Vegetar. Fink-Jensen, Wilh. Date, Brechwoldt, H. L. Henriksen, Hildebrandt og Psilander uddybede saa Emnet videre.

Sydfyns Afdeling afholdt Medlemsmøde d. 17. April paa „Anka". Mellem 40-50 Medlemmer var tilstede. Det blev en fornøjelig Sammenkomst; der var Oplæsning af en lille, baade lærerig og morsom Fortælling, og Frk. *Ullerup* fortalte interessant og livligt om sin Italiensrejse. — Man vedtog at afholde Sommerudflugt til „Tankefuld", Søndag d. 3. Juli. Efter Mødet inviterede Frk. Ullerup samtlige Medlemmer til Aftensmad og Æblethe.

Vor energiske Aarhus-Afdel. har atter afholdt Kogekursus d. 26. og 27. April under Ledelse af Formanden Fru *Frida Hansen*. Aarhus Amtstidende bringer et langt begejstret Referat, der munder ud i en Opfording til Gentagelse. Kan der forlanges bedre Anerkendelse!

Møder og lign.

Københavns Afdelingen. *Mandag den 13. Juni Kl. 7*: Hr. cand. phil. *Oluf Egerod* og Hr. Assistent *Fr. Madsen* taler — med forventet Tilladelse — ved den store Talersten i Fælledparken.

Torsdag den 23. Juni Kl. 6 eller senere mødes vore Medlemmer med Venner paa *Albert Johansens* Landsted til **Sct. Hans Fest**, Vanløse Allé 4. Linie 13, Stoppested ved Stedet. (Godthaabsvej 139). Madpakke medbringes. Musikalske Medlemmer forventes. Stor Tilslutning ønskes. I Tilfælde af Regn

kan alle faa Tag over Hovedet. Ifjor tilbragte vi med *Tak* en fornøjelig Aften samme Tid og Sted.

Mandag den 27. Juni Kl. 8: *Stort* Frugthenkogningsmøde i Rosengaarden 14, 1. Sal.

Mandag den 11. Juli Kl. 7: Hr. Repræsentant *Aage Psilander* og Hr. Assistent *Fr. Madsen* taler — med forventet Tilladelse — ved den store Talersten i Fælledparken.

Mandag den 25. Juli Kl. 7: Hr. Fabrikant *Albert Johansen* og Hr. Repræsentant *Aage Psilander* taler — med forventet Tilladelse — ved den store Talersten i Fælledparken.

Aarhus Afd. holder ingen Møder paa Lysbadeanstalten i Maj og Juni.

ANNONCER

Rejselaan.

Hvem laaner mig indtil en 500 Kr. til en Rekreations- og Studierejse til England til Sommer?

Oluf Egerod, Vanløse.

Pige søger Plads

i et vegetarisk Hjem, gerne paa en Gaard, helst i Jylland. Bill. mrk. „K. S." til „Solblink".

Proper Pige

søges af vegetarisk Familie. *Nielsen*, Lille Strandvej 2 B, St., Hellerup.

Thurø.

En lille Træsommerbolig paa Thurø, bestaaende af 2 mindre Værelser, Garderobe og Køkken, god Frugthave (Vinteræbler sidste Aar 700 kg.) Køkkenhave med Buske, Strandret, passende for Vegetarer, som har Brug for Frugten. Er til Salg straks, Salgspris 7000 Kr. Anvises af Frk. Anna Ullerup, Raastrup Kursted pr. Christiansminde.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Læs

Abonnement tegnes paa alle Posthuse eller i Expeditionen, Odense.

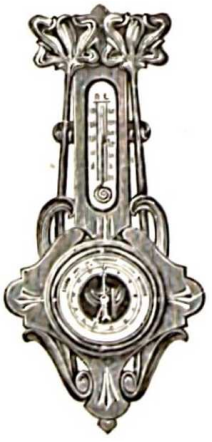
Nordens Broderskab

Illustreret Tidsskrift for ideelle Samfunds-Interesser.

Red. Eigil Sølve. 3 Kr. pr. Halvaar.

Er der noget i Vejen med Deres

da henvend Dem til



Niels Offersen,

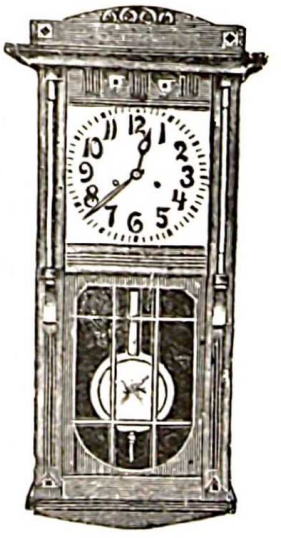
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Talestemmens rette Brug!

Undervisning gives i Talestemmens rationelle Uddannelse eft. Prof. Engels Metode. Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
diplom. Talelærerinde.
Dosseringen 63 A. St. Tlf. Nora 222 x.

Strømper, Undertøj, Forfødninger.

Jydsk Trikotageudsalg & Maskinstrikkeri
Skindergade 15, G. Björck.
Medlemmer Rabat.

Nyt Missionshotel, Aarhus.

Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

A/S Sanafer

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

St. Kongensgade 36-38

I. Kolonialafdeling: Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler af enhver Art.

Medlemmer Rabat.

Husholdningskonsulent: *Fru Johanne Ottosen.*
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter
for Vegetarer,
Sukkersyge
og A'holdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

Specialforretningen „SANA", Skindergade 28. — Kbhvn. — Telefon 5650. —

Køb kontrolleret Havefrø

fra

Ullerød Planteskole og Frøhandel

(Handelsgartner C. A. Larsen)
pr. Hillerød.

— Forlang vort rigt illustrerede Hovedkatalog tilsendt snarest. —

Bedste Kvalitet. Bedste Spireevne.

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg.

Tredie meget forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskellige Retter samt et særegent Afsnit om Børneernæring, Svangerskabsdiæt, Diegivningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarrh, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen*. Over 600 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet: Kr. 12,50, indb. Kr. 14,00.

50 vegetariske Retter til Frokost, Middag og Aften af Fru *Mary Johansen*. Pris 50 Øre.

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen*. Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr. — indb. 6 Kr.

Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen*. Pris 75 Øre.

De seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole, en Vejledning for Mødre og Lærerinder. Pris heftet Kr. 2,75.

Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse, en Vejledning for Forældre og Lærere. Pris heftet Kr. 2,75.

Begge de ovennævnte Bøger er skrevne af Kommunelærerinde *Elna Pandüro* og gennemset af Læge *Olav Benedichtsen*, Dr. med. Frk. *H. Reinhard* og cand. theol. & mag. *V. Balslev*.

Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod*. Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22. Pris 75 Øre.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

Vegetar (specielt Plantesmør) og
Krone Vegetabil Margarine
leveres altid friskkærnet direkte fra Fabriken.
Bringes overalt i Byen. Forsendes over hele Landet.
„Kronen",
Godthaabsvej 416. Tlf. Damsø 85.
Udsalg: **Vesterbrogade 136.**
Tlf. Vester 7355.

„Sana" Specialitet:
Sundhedsfødevarer.
Medlemmer Rabat.
Coffeinfri Kaffe faas atter.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 x.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost og Behandling.
Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.
Aabent fra I. Maj.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost og Middag,
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Drik dansk Sundheds-Te!
Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Røllike-Te.
40 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco,
Albert Johansen,
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Adolf Steens Allé 12. - Telf. Nora 3629 v.
Æble-Te og Urte-Te I. og II. 50 Øre Pk.
Æble-Te og Urte-Te I. og II. 50 Øre Pk.

Annoncepris: 30 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 36 Kr. pr. Side.
Rabat: 15 pCt. for 3 Gange, 25 pCt. for 6 Gange, 33⅓ pCt. for 12 Gange
Abonnementspris: 2,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.